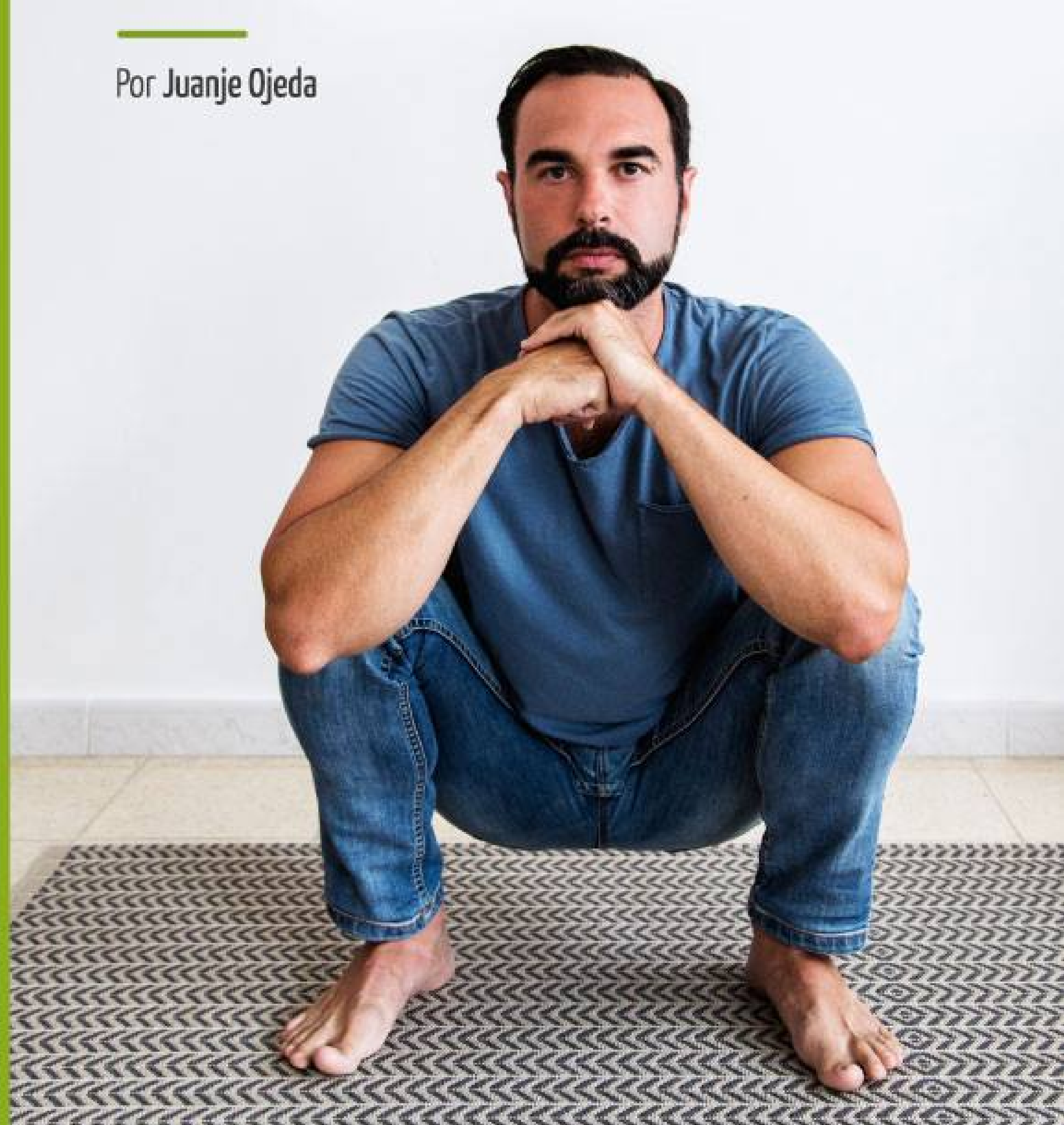
3 pasos
para salir del sedentarismo

Por **Juanje Ojeda**



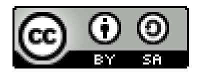
juanjeojeda.com

Aviso legal

Título original: 3 pasos para salir del sedentarismo.
Autor: Juan Jesús Ojeda Croissier (Juanje Ojeda)
Versión: 0.9
Fecha de publicación: 21 de julio de 2017
Licencia: Creative Commons Reconocimiento-Compartir Igual v.4
Fotografías: Carla Quintana Carrasco

El libro «**3 pasos para salir del sedentarismo**» es una obra original de **Juan Jesús Ojeda Croissier** (**Juanje Ojeda**).

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. El autor está exento de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.



Para obtener más información u obtener nuevas versiones del libro visite juanjeojeda.com

Introducción

¿Qué es el sedentarismo?

Contrariamente a lo que mucha gente piensa, **una persona sedentaria no es aquella que pasa mucho tiempo sentada o que no se mueve mucho**.

Para entender el concepto de sedentarismo, deberíamos irnos a los orígenes, a cuando pasamos (como especie) de ser nómadas a ser sedentarios. Cambiando nuestros hábitos, costumbres y alimentación.

Pasamos de pequeños grupos en los que había poca especialización de las tareas diarias, que se movían con frecuencia de localización, que tenían que adaptarse a los alimentos que hubiera en donde se encontraban temporalmente y a la época del año, a grupos más grandes, donde había que especializarse más y repartirse más las tareas, donde no había necesidad de mover el asentamiento para buscar comida o cobijo y donde las rutinas hacían más eficiente la vida.

De repente, no hace falta moverse tanto para encontrar comida y cada individuo del grupo tiene funciones y tareas cada vez más especializadas.

Cuando hablamos de **sedentarismo en el contexto de la salud**, lo hacemos para referirnos a todos **los problemas derivados de llevar una vida sedentaria**.

Los problemas son más o menos conocidos: cardiovasculares, metabólicos, articulares, pérdida de densidad ósea, pérdida de masa muscular, etc.

Pero la mayoría de personas no sabe por qué se producen estos problemas, ni qué relación tienen con los cambios que nombraba antes.

Pues bien, **el cuerpo humano**, como cualquier organismo biológico, **busca la supervivencia y para ello intentará siempre ser lo más eficiente posible**. Eso implica dos cosas:

- **Adaptarse a lo que más hace**.
- **Desadaptarse de lo que menos hace**.

En otras palabras, si usamos mucho unos tejidos del cuerpo (fibras musculares, neuronas, vasos sanguíneos, etc), nuestro cuerpo tratará de mejorarlos y mantenerlos lo más sanos posible. Pero si no los usamos, los desechará o destinará menos recursos (nutrientes y energía) a mantenerlos vivos.

Esto es lo que pasa con la especialización de tareas y actividades diarias.

En nuestras actividades diarias usamos mucho algunos tejidos pero no usamos prácticamente nada otros.

Nos hemos especializado en ciertas posturas. Por ejemplo, estamos especializados en estar sentados en una silla o similar.
Eso quiere decir que nuestro cuerpo es bueno en tener la cadera flexionada en 90º, pero no tanto en tenerla totalmente extendida (posición natural de estar de pie). Que nuestro tronco está adaptado a estar apoyado en un respaldo y no está ya adaptado a sostenerse a sí mismo.

Y una larga lista de adaptaciones y desadaptaciones por el hecho de pasar mucho tiempo de nuestra vida en esa postura.

Pero no tenemos que olvidar que **estar sentados no es lo único que hacemos mucho**. Ni que dejar de adoptar otras posturas o movimientos nos hace desadaptarnos de ellos.

Por ejemplo, no solemos subir los brazos más allá de la altura de los ojos, ni abrirlos mucho más allá de la anchura de los hombros.
Eso hace que ya no seamos tan buenos subiendo los brazos o abriéndolos mucho. Prueba de ello es lo mucho que nos cuesta subir una maleta pesada al compartimento de encima del asiento en un avión, frente a subirlo a la altura del pecho.
O todos los problemas de hombro que suele tener una persona normal a partir de cierta edad.

Por todo esto, lo que hay que tener claro es que si queremos reducir los efectos negativos del sedentarismo, **debemos dejar de hacer tanto lo que siempre hacemos y hacer más aquello que no hacemos nunca**.

Dejar de ser especialistas a la hora de movernos y ser más generalistas.

El Movimiento frente al Ejercicio

En esta pequeña guía **no me voy a centrar en ejercicios, series o repeticiones**. No hará falta ir al gimnasio o seguir ningún programa de entrenamiento.

Lo que buscamos es empezar a recuperar el potencial natural de nuestro cuerpo, reducir el impacto de la vida sedentaria y adquirir hábitos que podamos mantener en el tiempo.

Si pensamos en lo que es el «**ejercicio**» o el «**entrenamiento**», es algo que hacemos durante un tiempo para mejorar en algo concreto. Da igual si hablamos de una habilidad o cualidad física o de otro tipo.

A veces es necesario hacer ejercicio o entrenar para mejorar en algo. Puede que queramos mejorar en algún deporte, que tengamos una lesión o que busquemos alguna mejora estética.

En esos casos el ejercicio nos vendrá bien. Pero tenemos que recordar que el ejercicio, como las dietas, dura un tiempo y tiene un objetivo concreto.

Si lo que queremos es no ser tan especialistas y ser más generalistas, deberemos buscar una estrategia que nos permita mejorar y mantener todas nuestras capacidades durante el resto de nuestra vida.
La manera más natural que tenemos es con el movimiento.

La clave está en cómo movernos. De ahí lo que explicaba en el apartado anterior.

Movernos como generalistas y evitando la sobreespecialización es la clave para evitar dolores, lesiones y dolencias típicas de la vida sedentaria.

¿Cuáles son los 3 pasos para salir del sedentarismo?

Hay muchos aspectos de nuestra vida que podemos cambiar para ser menos sedentarios o para minimizar sus efectos nocivos, pero no hace falta cambiarlos todos ahora.

Al fin y al cabo, **no llegamos a donde estamos hoy en un día**.

La mejor estrategia es cambiar pocas cosas, pero asegurarnos que las integramos en nuestra vida. Una vez ya sean hábitos y parte de nuestro día a día, ya podemos centrarnos en el siguiente cambio.

Y a la hora de elegir por dónde empezar, lo mejor es aplicar el **principio de Pareto**, también conocido como **principio del 80/20**.
En resumen, consistiría en buscar, entre todos los posibles cambios que podemos hacer, **aquellos pocos cambios que tendrán mayor impacto**.

Desde mi punto de vista, esos cambios son:
- **Caminar más**.
- **Colgarse más de las manos**.
- **Sentarse más en el suelo**.

Les dejo algunas de las razones por las que es tan potente centrarse en estos cambios:
- Son cambios muy simples que todo el mundo puede hacer.
- Se pueden adaptar a todos los niveles y personas.
- No requieren hacer cambios drásticos en nuestra vida.
- No requieren reservar media hora diaria.
- Son fácilmente integrables en nuestras rutinas diarias.
- Tienen un impacto muy grande en los principales problemas de las personas sedentarias:
  - Moverse poco.
  - Problemas en hombros y cuello.
  - Problemas en tobillos, rodillas, cadera y espalda.

Caminar más

Por qué

Hay muchísimas razones por las que deberíamos caminar más. Como, por ejemplo, que es la manera natural de desplazarse del ser humano o que mientras menos caminemos más nos va a costar hacerlo.

Ya vimos antes que, por pura eficiencia y supervivencia, si hacemos algo poco, nos adaptamos a no mantener las partes del cuerpo necesarias para hacer ese algo.

Así que si tenemos planeado ser personas independientes y seguir siendo capaces de caminar por mucho tiempo, será mejor que practiquemos lo más posible.

Pero caminar tiene muchos más beneficios, entre ellos:

- Activa la parte del cerebro y la musculatura encargada de mantenernos erguidos. Ambas dormidas mientras estamos sentados.
- Aumenta el riego sanguíneo (energía y nutrientes) en el cerebro.
- Estar de pie, junto con el impacto contra el suelo, crea el estímulo necesario en los huesos para aumentar la densidad ósea.
- Aumenta la actividad metabólica general.

Si a eso le sumamos que **caminar es gratis**, no necesita ningún material específico y no requiere ningún nivel especial de condición física, es la actividad ideal para empezar a romper el ciclo del sedentarismo.

Además, ese aumento de flujo sanguíneo en el cerebro y esa activación del sistema en general está demostrado que mejora las funciones cognitivas.
Es decir, **nos ayuda a concentrarnos y a ser más productivos en tareas intelectuales**.
Por lo que pequeños paseos ante de trabajar, o intercalados en la jornada laboral, pueden aumentar nuestro rendimiento en el trabajo.

Cuánto

Estamos acostumbrados a ejercicios, series y repeticiones. Así que la primera pregunta que me hacen al respecto de la recomendación de caminar es: ¿Cuánto debo caminar? ¿Cuánto tiempo? ¿Cuánta distancia?

Mi respuesta siempre es: **Más**.

No conozco a nadie que camine demasiado.

Da igual lo que camines, seguramente te beneficies de caminar más. Y por muy poco que sea ese poco, tendrás más beneficios que los que tenías el día anterior.

No me parece buena idea centrarse en recomendaciones del tipo «*media hora diaria*», porque eso invita a hacerlo todo de una vez. Y esa no es la mejor manera.

Lo ideal es repartirlo a lo largo del día.
En vez de darnos una paliza de un paseo largo al día, es mejor acostumbrarnos a ir andando a todos los sitios que podamos e intercalar pequeños paseos a lo largo del día.

De esta manera evitaremos que nuestro organismo se quede aletargado mucho tiempo seguido y le obligaremos a mantenerse más activo.

Eso no quita que podamos dar algún paseo más largo, si nos apetece.

Otra cosa que hay que tener en cuenta con las recomendaciones «oficiales» tipo «caminar media hora al día», «*10.000 pasos*», etc, es que no son un objetivo máximo, sino un mínimo.

Pero es importante tener presente que mientras que caminemos más de lo que solemos caminar, eso ya es una mejora y un paso en la dirección correcta.

Seamos realistas y no queramos pasar de caminar 2.000 pasos diarios a 10.000 o 12.000. Mejor plantearnos 4.000. Cuando ya sea lo normal, pues subir a 6.000. Y así sucesivamente.

Mi recomendación es activar el contador de pasos en el móvil (hay muchas aplicaciones) y ponerse un objetivo diario asequible. Entonces buscar «**excusas**» para caminar un poco más y ver si llegan a ese objetivo.

Verán cómo, a medida que aumenten el número de pasos diarios, les resultará más fácil aumentarlos.

También tengan en cuenta que esto no es matemático. No hace falta que el contador de pasos sea super preciso, ni que sea la misma cantidad todos los días.
De hecho al cuerpo le viene bien la variabilidad, así que tener una media semanal de 6.000 pasos diarios en los que hay días de 3.500 y otros de 10.000, es más normal, menos estresante y un buen estímulo para el cuerpo.

Busquen la media semanal, más que la cifra concreta diaria.

Entre las distintas estrategias o «**excusas**» para andar más tenemos:

- Caminar cuando hablamos por teléfono.
- No tenerlo todo al alcance de la mano. Tener objetos de uso cotidiano lejos, nos obliga a levantarnos más a menudo.

- Sacar a pasear a nuestra mascota.
- Comprar fruta y verdura fresca en mercados o tiendas cercanas. Hacer compras pequeñas, así vamos más a menudo.
- Ir caminando a todos los sitios que puedan.
- Si van en coche, no aparquen en la puerta del lugar a donde van, sino algo más lejos.
- Si van en transporte público, prueben a bajarse una parada antes o subirse una más tarde.
- Bajen las escaleras en vez de usar el ascensor.
- Queden con su pareja o amigos para pasear.
- Apúntense a algún grupo de senderismo o de actividades en la montaña.

Cómo

Lo primero es ir incorporando el hecho de andar a nuestro día a día. No hace falta ir a un ritmo determinado o con pesas en las manos, como suele verse por ahí.

Recuerden que no se trata de un ejercicio, sino de una forma de moverse que ahora usan poco y que deberían usar más.

Tipo de calzado

Deberían tratar de usar un calzado que permita al pie hacer su trabajo. Es decir, un calzado sin elevación en el talón, sin soporte en el arco, con espacio suficiente en la puntera como para que los dedos estén sueltos, con suela fina y flexible.
Este tipo de calzado se suele denominar «minimalista».

Si no estamos acostrumbrados a este tipo de calzado, es mejor ir poco a poco. No conviene forzar el pie si está adaptado a zapatos muy rígidos, con tacón elevado o mucho soporte en el arco.

En esos casos es mejor empezar alternando nuestro calzado habitual, con este tipo de calzado. Metiendo primero paseos cortos con estos, e ir aumentando la distancia con calzado minimalista, hasta que podamos hacer todos nuestros paseos con ellos sin sentir molestias.

Para esta adaptación y porque nos traerá muchos beneficios, les recomendaría pasar más tiempo descalzos. En su casa o donde puedan, procuren estar descalzos.

El pie humano tiene 33 articulaciones y cuando lo encerramos en calcetines y zapatos hacemos prácticamente imposible moverlas.
Y, como ya comentamos, si no movemos esas articulaciones, se adaptan a no moverse.

Tenemos que tener en cuenta que si tenemos tantas articulaciones es porque las necesitamos. Si las «*anulamos*» por la falta de uso, habrá consecuencias.

Eso sin contar la cantidad de receptores que tenemos en los pies para detectar la dureza del terreno, inclinación, textura, temperatura, etc y que ayuda al resto del cuerpo a organizarse.
Sin toda esa información, los reflejos que ajustan la pisada, la posición de la cadera, de la columna o que nos ayudan a mantener la posición erguida, no funcionan bien. Por esta razón muchos problemas de rodilla, cadera o espalda tienen su origen en los pies.



Caminar más tiempo descalzos y con calzado minimalista nos ayudará a recuperar la movilidad de esas articulaciones, fortalecer la musculatura de los pies y mejorar esa información que nos llega del suelo.

Caminar consciente

Otro aspecto a tener en cuenta es el tratar de ser más conscientes cuando caminamos.
No hace falta que estemos siempre pendientes de cómo caminamos, pero sí «practicar» todos los días un rato de caminar centrándonos en cómo lo hacemos.

Símplemente centrémonos en sentir el suelo, cómo apoyamos los pies, dónde está el peso de nuestro cuerpo en cada movimiento, cómo va cambiando de un pie a otro, de una parte del pie a otra.

Este rato de caminar de forma consciente va a mejorar mucho la conexión de nuestro cerebro con la musculatura y los receptores de nuestros pies.
Además, verán que es un trabajo más intenso caminar descalzos de forma consciente, que con zapatos y más rápido.
Involucrarán a un mayor número de pequeños músculos que no suelen trabajar y mejorará la estabilidad del pie.

Subir y bajar cuestas

Solemos evitar las cuestas y para ello tenemos escaleras por todos lados.

Subir y bajar escaleras siempre será mejor que usar el ascensor, de cara a movernos más. Pero es otra forma de limitar el uso de nuestros pies. O mejor dicho, de limitar el uso de nuestros tobillos.

Adaptamos nuestro entorno para que sea fácil, así que nos movemos por suelos totalmente planos y si tenemos que cambiar de altura, usamos escalones. Es decir, superficies planas una más arriba de otra.

¿Por qué es esto importante?

Porque, debido a esto, nuestro tobillo no necesita doblarse hacia arriba o hacia abajo. Se puede mantener en torno a unos 90º durante todo el día.

Resultado: tenemos unos tobillos a los que les cuesta doblarse hacia arriba y hacia abajo.



Caminar cuestas nos permite usar nuestros tobillos en ángulos que no solemos usar. De esta forma volveremos a tener fuerza y control de la articulación, con lo que no necesitarán estar tan rígidos.

Recordemos que el sistema nervioso intentará protegernos si no tenemos suficiente control de una articulación. Y, generalmente, la forma será volviéndola más rígida.

Colgarse más de las manos

Por qué

Colgarnos de las manos es una de las funciones básicas que tienen nuestros brazos, pero probablemente es la que menos hacemos.

Nuestros antepasados más lejanos se desplazaban tanto con los pies como con las manos. Pasar de una rama a otra o escalar árboles era parte de su día a día.

Esta acción requiere ciertas **habilidades**, que hemos ido perdiendo por la falta de uso, como:

- Fuerza en las manos.
- Movimiento de las escápulas (omóplatos).
- Capacidad para conectar el brazo con el tronco.
- Fuerza en los tendones y ligamentos del hombro y el codo.
- Capacidad de subir el brazo recto a la vertical (sin mover la columna).

El hecho de perder estas capacidades ya es un problema, pero a eso hay que sumarle las adaptaciones de pasar mucho tiempo con el móvil, el ordenador, incluso con libros. En una postura que podríamos llamar «**postura moderna**»:

- Excesiva curvatura en la zona alta de la espalda (columna torácica).
- Cabeza adelantada.
- Hombros rotados hacia delante y hacia el pecho.

El **resultado** es: problemas de hombro, cuello, codo, muñeca, respiratorios, cervicales o lumbares, dolores de cabeza y de mandíbula, entre otros.

Y casi todos estos problemas tienen su origen, o solución, en el hombro. En su capacidad de moverse, pero también de mantenerse estable.

El hombro es la articulación más móvil, pero también la más inestable, que tenemos.

En el cuerpo todo está conectado y el hombro es el punto de conexión de nuestras manos y brazos, con el resto del cuerpo. Si esa conexión no funciona bien, empezará a haber problemas a un lado u otro de la misma.

Por ejemplo, deberíamos ser capaces de subir el brazo, completamente recto y pulgar mirando hacia arriba, hasta la vertical.
Pero la realidad es que la mayor parte de la población no llega tan lejos. Probablemente doble el codo, lleve el brazo al lateral o curve la columna para «hacer como si» llegara a la vertical.
De hecho, es muy posible que haga una combinación de estas compensaciones.

El hecho de mover una parte diferente del cuerpo para poder hacer el movimiento que buscamos es lo que se suele llamar compensación. Y nuestro cuerpo es muy bueno encontrando compensaciones, para hacer aquello que le pedimos, a toda costa.

El problema es que si usamos estos mecanismos con frecuencia, iremos perdiendo la capacidad de hacerlo de la manera original y que crearemos tensiones o problemas en otras partes.

En este ejemplo, es muy común que, al curvar excesivamente la espalda para hacer el efecto de subir el brazo, terminemos añadiendo demasiada tensión a las vértebras lumbares y acabemos con dolores en esta zona.

Por esto, hacer alguna actividad que mejore la salud de nuestros hombros, afectará positivamente a todas esas dolencias que mencionaba antes.

Y la forma más sencilla para hacerlo es colgarnos de las manos.

Razones evolutivas o biológicas

Por lo que sabemos de nuestros antepasados más lejanos, moverse de un sitio a otro pasando de una a otra rama, era más normal que caminar sobre dos patas.

Pasadas algunas generaciones, nuestra habilidad para caminar y correr de pie nos diferenció de otros animales. Pero seguíamos teniendo la fuerza en las manos y capacidad de movimiento para seguir colgándonos y moviéndonos entre árboles.

Esta misma movilidad y el hecho de no tener que estar a cuatro patas nos permitió desarrollar una capacidad para manejar y lanzar objetos mucho mayor que el resto de especies.
Así es como conseguimos, a pesar de ser menos fuertes o rápidos que otras especies, cazar de forma efectiva.

Con el tiempo, gracias a la tecnología, hemos dejado de necesitar cazar, colgarnos, lanzar objetos o cargarlos en las manos.

Pero, aunque nuestras necesidades para la supervivencia han cambiado, nuestra anatomía prácticamente es la misma.

Digamos que tenemos un gran potencial de movimientos en los brazos gracias a nuestra capacidad de colgarnos, lanzar y cargar objetos con ellos.
Si practicamos estas actividades, desarrollaremos todo su potencial. Pero si no las practicamos, se irán atrofiando.

Dentro de estas actividades, si ya tenemos unos «hombros modernos», la que es más fácil de incorporar progresivamente en nuestras vidas, y que más impacto va a tener, es colgarnos.

Beneficios de colgarse de las manos

La «postura moderna» produce un desequilibrio de tensiones entre la musculatura que nos cierra hacia el pecho y la que nos sirve para extender la columna, abrir el pecho, subir y abrir los brazos.

Con el tiempo los huesos y más tejidos ceden a estas tensiones y se salen de su posición normal.
Un ejemplo claro (y muy común) es que el hombro se rota hacia delante y hacia el pecho.

Una forma muy sencilla de saber si es nuestro caso o qué grado de rotación tenemos es ponernos de pie, enfrente de un espejo, soltando los brazos de forma natural.
Ahora fijémonos en el pliegue del codo.

En la posición anatómica natural, el pliegue debería mirar al frente.
Lo que nos encontramos en muchos casos es que mira ligeramente hacia el tronco. En los casos más severos, miran totalmente a las costillas y se pueden ver los pulgares de las manos apuntando el uno al otro.

Al colgarnos, tanto nuestras estructuras (huesos, cartílagos, músculos, tendones, ligamentos y fascias) como nuestro sistema nervioso, va a verse en una situación relativamente nueva y tendrá que adaptarse.

El sistema nervioso es muy receptivo a movimientos o estímulos nuevos. Lo que facilita el re-aprendizaje. Además, no está viciado con años de posturas crónicas.

Por otro lado, al ser las manos el punto de sujeción y el tronco colocarse respecto a los brazos, la posición no estará dictada por la gravedad y nuestros hábitos, sino por la misma estructura del hombro.
Así, de forma natural, tenderá a colocarse en su posición original. Sin tener que pensar cómo es esa posición, ni que alguien nos la tenga que enseñar.

Evidentemente, los desequilibrios de tensiones seguirán ahí. Los músculos y otros tejidos no se cambian mágicamente por colgarnos.
Pero el hecho de soportar nuestro peso en esa posición es un estímulo importante y potente para generar cambios. Ciertos tejidos se fortalecerán, otros se alargarán, pero todos tenderán más al equilibrio.

Pero estos cambios no se reducen a la unión del húmero (el hueso del brazo) con la escápula, sino que también se producen en el codo, la unión de la escápula con la clavícula, de las escápulas y las costillas, las vértebras torácicas y, en general, toda la columna.

Si pasamos suficiente tiempo colgados, se produce un efecto de «descompresión» y «re-alineación» (temporal) de la columna y todas las estructuras que suelen tener que aguantar el peso del cuerpo.

Además, la fuerza de nuestras manos irá aumentando, con el uso.
Los estudios muestran cómo la fuerza media de las personas sanas en el agarre es mucho menor que hace unas décadas. Este tipo de ejercicios nos ayudará a volver a tener un nivel de fuerza razonable.

Por otro lado, la fuerza del agarre suele ser uno de los factores que nos limitan a la hora de hacer otros ejercicios más avanzados (dominadas, peso muerto, etc).
Es muy común que se aumente mucho la capacidad en estos ejercicios, simplemente mejorando la fuerza de las manos.

La razón es que la función principal de nuestro sistema nervioso es nuestra supervivencia y nos tratará de proteger de cualquier peligro. Y, a menudo, de nosotros mismos.
Si el sistema nervioso detecta que no tenemos fuerza (de sobra) para sujetarnos el tiempo necesario para hacer la dominada, hará que sintamos más débiles los músculos de la espalda y brazos, para evitar que vayamos más allá de lo que considera seguro.

En resumen, colgarnos tiene las siguientes ventajas:

- Ayuda a re-colocar las estructuras del hombro en su posición anatómica natural.
- Ayuda a equilibrar las tensiones en los tejidos del hombro.
- Fortalece los tendones y ligamentos del hombro y el codo.
- Ayuda a descomprimir la columna.
- Mejora la conexión entre las manos y el tronco.
- Mejora nuestra fuerza del agarre en las manos.

Todo esto mejorará mucho la salud de nuestros hombros, pero también todo con lo que conecta: cuello, columna torácica y brazo.

Cuánto

Lo ideal es que cada día nos colguemos un rato. No tiene por qué ser mucho, pero sí sería conveniente hacerlo a diario.

Con un par de minutos al día podría ser suficiente para la mayor parte de la gente. Aunque, a medida que vayamos mejorando y adaptándonos a esta actividad, es muy probable que nos apetezca colgarnos más.

Si es así, genial. Una vez se haya adaptado la piel de nuestras manos, las estructuras del hombro y hayamos ganado una fuerza mínima en las manos, colgarnos debería ser un juego.

Y deberíamos jugar siempre que nos apetezca y sintamos que podemos (es decir, sin dolor o molestias).

Cómo

Pues poco a poco.

No es conveniente lanzarnos a colgar todo el peso de nuestro cuerpo de unas manos, tendones y ligamentos del hombro débiles.
Igual que es importante ir ganando capacidad de colocar los huesos que forman la articulación del hombro en su sitio, antes de «forzar» la posición con ayuda de la gravedad.

Mientras más progresivo lo hagamos, más avanzaremos y menos nos engañarán las compensaciones de nuestro cuerpo.

Siendo realistas, probablemente el eslabón más débil de la cadena, será la fuerza de las manos, así que empezaría por centrarme en este aspecto, para poder avanzar más rápido con el resto.

Pero, en general, la clave está en la frecuencia, no en la intensidad.

Colgarnos varias veces a lo largo del día, aunque sea poco tiempo y sin apoyar todo el peso de nuestro cuerpo, hará más, que intentar hacerlo todo de una sola vez.

Tenemos que darle un estímulo frecuente (e insistente) a nuestros tejidos, para que se adapten. Sobre todo a los tendones y ligamentos, que tardan mucho más en adaptarse que los músculos.

Para esto lo más fácil es tener un sitio donde colgarse a mano.
Por eso, siempre digo que si tuviera que recomendar sólo un aparato para hacer ejercicio, recomendaría una «barra de dominadas».

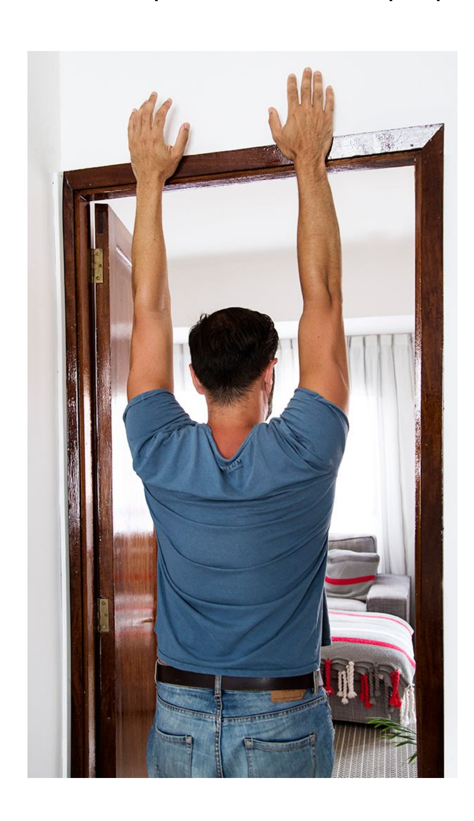
Hoy en día son baratas, duran mucho y sirven para multitud de ejercicios. Además, una vez la pones en un sitio, todas las personas que vivan (o trabajen) allí, terminarán colgándose de ella.

Pruébenlo y verán. Nuestra naturaleza nos llama. Pongan una barra, unas anillas o cualquier cosa de la que colgarse y verán como, poco a poco la gente empezará a colgarse de ellas.

Cómo empezar

Como comentaba antes, si llevamos mucho sin colgarnos o mover los brazos por encima de nuestra cabeza, es mejor no lanzarnos a colgarnos de una rama.
Hay ejercicios que pueden ir ayudándonos a crear la capacidad.

Por ejemplo, podemos ir mejorando nuestra capacidad de llevar los brazos a la vertical, apoyando las manos en el marco de la puerta, cada vez que pasamos por una.



Recuerden, buscamos frecuencia. Cada vez que pasemos por una puerta y nos acordemos, apoyaremos las manos en el marco y mantendremos ahí un par de segundos.

Estos serían algunos detalles que deberían tener en cuenta:

- Colóquense antes del hueco de la puerta, suban los brazos y den un paso hacia delante. En función de su capacidad, el paso será mayor o menor.
- Intenten mantener el tronco lo más vertical posible.
- Mantengan los codos rectos y bloqueados.
- Antes de subir los brazos, asegúrense de que no tienen la espalda arqueada o el pecho subido. Tiren con los abdominales de las costillas para que no se eleven. Entonces suban los brazos sin perder esta posición del tronco.
- Es muy posible que, al subir los brazos, el pecho tienda a subir y arquearse la espalda. Tensen los abdominales para evitarlo. Y no vayan más allá de donde puedan sin curvar la columna.

Esto podemos combinarlo con otro ejercicio que se puede hacer también en el marco de una puerta, pero también en una columna, árbol o cualquier elemento vertical del que sujetarnos de lado.

El ejercicio consiste simplemente en sujetarnos lateralmente de algo. Lo que buscamos es ir ganando fuerza en las manos y en todos los tejidos que van desde las manos hasta el tronco.



Basta con unos segundos por lado, pero es ideal hacerlo a menudo. Varias veces a lo largo del día.
Con el tiempo, podremos aguantar bastantes segundos, incluso un minuto.

Podremos graduar la intensidad con la distancia a la que pongamos los pies del punto de apoyo. Mientras más lejos, más vertical estaremos y menos nos costará.

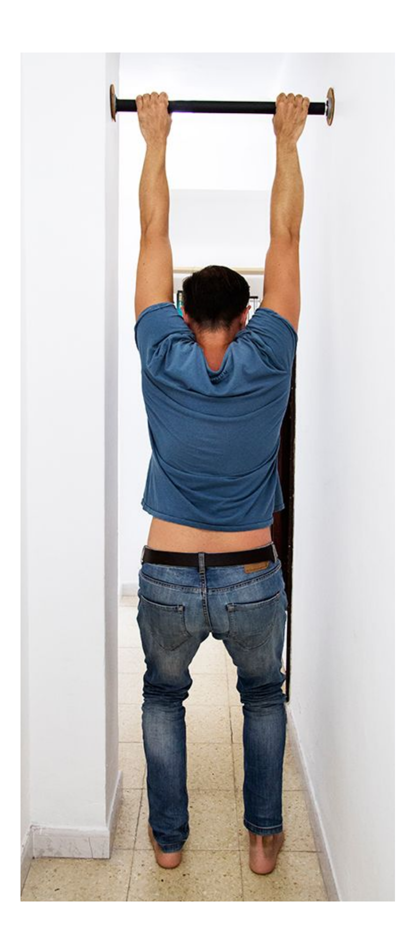


Lo único que tenemos que tener en cuenta en este ejercicio es intentar mantener el brazo del que nos colgamos bien estirado y formar una línea recta entre los pies y la cabeza.

Seguir avanzando

Una vez seamos capaces de aguantar sin dificultad colgados de lado y seamos capaces de controlar que no se mueva el tronco mientras subimos el brazo (aunque no lleguemos a la vertical), podemos empezar a colgarnos de las manos.

Primero lo haremos apoyando los pies. Esto nos permitirá quitar algo de nuestro peso y seguir con la progresión.



Iremos graduando cuánto peso ponemos en las piernas para ir progresando, pero sin pasarnos de intensidad. Recordemos que buscamos frecuencia y si forzamos más de la cuenta muy pronto, estaremos doloridos y tendremos que parar.

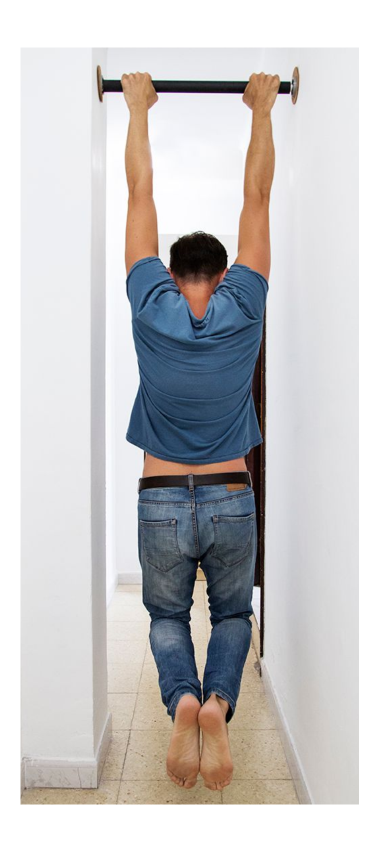
Mejor no parar, aunque sea a menos intensidad.

Además, al principio nuestro principal problema serán las manos. No tanto la fuerza (que también), sino la piel.

La piel también se adapta y tendrá que adaptarse a soportar el peso de nuestro cuerpo. Si le damos tiempo y vamos poco a poco, lo hará sin problemas. Pero si le damos prisa, acabaremos con la piel de las manos dolorida.

Dependiendo de nuestro punto de partida y de nuestro peso, podremos tardar una semana en adaptarnos o varios meses, pero con constancia y paciencia llegaremos a colgarnos completamente.

Una vez consigamos colgarnos sin apoyar casi peso en los pies, toca pasarse a colgarse sin apoyarnos.



Tanto cuando nos apoyamos, como cuando no, debemos relajar lo más posible el cuerpo (menos las manos, claro).
Al principio nos costará relajarnos, pero poco a poco nos resultará más fácil.

La idea es dejar que la cabeza se hunda entre los hombros, relajando los hombros y la espalda. Y dejar que la gravedad haga su trabajo.

Sentarse más en el suelo

Por qué

Como en los casos anteriores, la razón principal es que es algo que cualquier ser humano debería poder hacer sin dificultad. Y sin dolor.

El hecho de que no seamos capaces no es problema del suelo, de la edad o de la postura en sí, es simplemente que hemos dejado de hacerlo y el cuerpo se ha adaptado a ello.

No hay más secreto. No es la edad, ni la genética, ni ninguna otra razón «externa» a la que queramos echar la culpa.

Nuestra capacidad de sentarnos y levantarnos del suelo está muy relacionada con nuestra esperanza de vida.
Esto es algo que tiene mucho sentido por varias razones. Por ejemplo:

- Podemos caminar sin restricciones. Así que somos más físicamente independientes.
- Tenemos mayor fuerza, estabilidad y equilibrio, con lo que se reducen las posibilidades de caernos.
- Si nos caemos, tenemos más posibilidades de volver a levantarnos.
- Se usan más músculos para sentarte y levantarte del suelo que de una silla o sofá. Eso ayuda a reducir la pérdida de masa muscular (sarcopenia) típica de edades avanzadas y que tiene efectos muy negativos en la salud.

Tenemos que recordar que las caídas en personas mayores son una causa importante de mortalidad, directa o indirecta. Las personas mayores que se rompen la cadera suelen reducir drásticamente su esperanza de vida.

Sentarse en el suelo tiene varias ventajas interesantes, aparte de lo que mencionaba antes:

- Hay infinitas formas de sentarse, con lo que es más fácil no adaptarse a una única postura (el gran problema de la silla).
- Es incómodo. Con el tiempo menos, pero siempre es más incómodo que una silla o sofá. Esto es bueno porque hace que cambiemos la postura más a menudo.
- Movemos más músculos y en rangos de recorrido más largos que si nos sentamos en una silla.

Piensen en que para sentarse en una silla las articulaciones de la rodilla y cadera sólo se mueven la mitad de lo que hacen para ponerse de cuclillas o sentarse en el suelo. Y los músculos se estiran y se encogen también la mitad.

Aparte de que no siempre elegiremos el mismo recorrido para bajar y subir, es mucho más complejo que hacerlo en una silla.

NOTA: Complejo, en el contexto del movimiento y de la salud, es bueno. Mayor complejidad en los movimientos se traduce en mayor número de fibras musculares usadas y una mayor implicación del sistema nervioso.
Usar pocas fibras musculares y no activar lo suficiente el sistema nervioso es lo que lleva a la atrofia muscular, a un peor control de nuestros músculos y acelera el envejecimiento del cerebro.

Recuerden que no hay una única manera de sentarse. Ni en la silla, ni en el suelo, pero en el suelo tenemos más posibilidades.

¡Hagan la prueba!
Siéntense y levántense de una silla.
Ahora siéntense y levántense del suelo. (Da igual la forma de hacerlo)

Se nota bastante la diferencia, ¿no?
Háganlo varias veces al día y habrán trabajado músculos que nunca usan, de formas que nunca usan.

Especialistas en sentarnos en sillas

Últimamente se habla mucho de que «sentarse mata» o que «sentarse es el nuevo tabaco», pero hay que tener en cuenta que se refieren a «sentarse en sillas». O bueno, objetos similares a la silla: sillón, sofá, asiento del coche, etc.

Aunque esos mensajes son bastante alarmistas, no dejan de tener algo de razón. Muchos estudios demuestran cómo pasar sentados muchas horas al día, reducen nuestra esperanza de vida.

Las razones son múltiples. Algunas tienen que ver con el hecho de pasar demasiado tiempo físicamente inactivos, otras con pasar mucho tiempo en una postura en concreto y otras por la postura en sí.

Aunque mucha gente trata de solucionar este problema con «posiciones óptimas» a la hora de sentarse o «mejores sillas», la realidad es que eso no soluciona el problema.

Por muy perfecta que sea nuestra postura a la hora de sentarnos, si pasamos demasiado tiempo en ella, nuestro cuerpo se adaptará y se especializará en ella.

Como ya hemos visto, nuestro cuerpo se adapta continuamente a lo que más hacemos. Trata de ser más eficiente. Pero adaptarse mucho a (especializarse en) una cosa, implica desadaptarse del resto.

Y nosotros llevamos especializándonos en estar sentados en sillas, desde que tenemos edad para ir al colegio.

Tendemos a contar sólo las horas que estamos en clase o en el trabajo, pero si contamos el tiempo que pasamos sentados haciendo otras actividades (comer, movernos en medios de transporte, quedar con amigos en un bar o cafetería, ver la tele, leer, usar el ordenador, etc) veremos que pasamos sentados en algo parecido a una silla la mayor parte del tiempo que estamos despiertos.

No es de extrañar que nuestro cuerpo esté tan bien adaptado a estar sentado.

Entre otras adaptaciones tenemos:

- Tener los músculos que flexionan la cadera (acercan el muslo al tronco) más cortos y tensos.
- Tener los músculos que extienden la cadera (llevan la pierna hacia atrás) más débiles.
- Tener la musculatura que sujeta el tronco y la columna, débil.
- Ser buenos bajando hasta la altura de la silla, pero no más abajo. Por ejemplo, poniéndonos de cuclillas.

Esto hace que nos cueste más estar erguidos, con la cadera y la columna extendida. Y si lo hacemos, aumenta la presión en la zona lumbar, debido a esos músculos flexores de la cadera tan tensos.

Además, la falta de movimiento y de variedad, junto con estos desequilibrios de tensiones entre los músculos que controlan la cadera, hace que ésta se vuelva inestable.
Dicha inestabilidad es percibida por nuestro sistema nervioso como un peligro, así que nos protege volviéndola rígida:

«*Si no se puede mover mucho, tampoco podrá salirse de su sitio...*».

Pero la cadera es similar al hombro. Es una articulación que necesita poder moverse en muchos planos y direcciones.
Si no se mueve, otra parte del cuerpo se moverá para hacer su trabajo.

Normalmente las vértebras lumbares y la rodilla son quienes se encargan de ello.

El problema es que tanto la rodilla como la columna lumbar deberían ser estables y moverse lo justo. Y, ahora, se ven moviéndose excesivamente para compensar la rigidez de la cadera.

Por eso son tan comunes los dolores de rodillas y en la zona baja de la espalda en la «*vida moderna*».

Culo caído

Es muy común oír la expresión «tener el culo caído». Y se suele culpar a la gravedad o a la genética por no tener un culo firme.

Por otro lado, parece como si eso fuera un tema de estética y, sobre todo, de mujeres.
Pero la realidad es que todos (hombres y mujeres, jóvenes y viejos) necesitan tener un culo (o mejor dicho, los músculos del culo y la cadera) fuerte y que no parezca que «está caído».

El glúteo es (o debería ser) uno de los músculos más fuertes del cuerpo. Y por varios buenos motivos.
Pero nos pasamos desde nuestra edad escolar hasta que nos morimos «practicando» continuamente cómo NO usar el glúteo.
Y no contentos con ello, nos sentamos encima de él durante horas y horas, día tras día.

Prueben a «sentarse» una hora encima de la mano y verán como no podrán ni moverla durante un rato. Es normal, la han aplastado evitando que le llegue el riego sanguíneo y anulando cualquier estímulo que pueda llegarle o generar.

Así que el «culo caído» no es que la gravedad y los años lo hayan dejado así. No, años de sentarnos sobre él y de no usarse, han hecho que se reduzca a su mínima expresión y que esté inactivo de forma crónica.

Se ha adaptado a no ser usado.

Es tan común que no usemos los glúteos y que los tengamos aplastados de pasar años sentados encima de ellos que, incluso, se le ha puesto un nombre al efecto que produce.

Amnesia glútea.

Como se puede intuir por dicho nombre, se trata de que nuestro cerebro se olvida de cómo se usa ese músculo. Lo que hace que se use aún menos y que si lo intentamos usar, no tengamos muy claro qué estamos haciendo.

Teniendo en cuenta que los glúteos los usamos (o deberíamos) para estar de pie, controlar la cadera, caminar, correr, saltar, agacharnos y levantarnos, subir escalones o sitios altos, coger pesos del suelo y que son los que generan la potencia en muchos movimientos clave en diferentes deportes (patada en natación, fútbol o artes marciales, golpe de raqueta o bate, puñetazo en boxeo, lanzamientos y un largo etcétera), pero que no los activamos por tenerlos «dormidos», nos encontramos con que nuestro cuerpo tiene que buscarse la vida para hacer todas esas acciones, con los músculos de alrededor.

El resultado es que la columna lumbar trabaja más de la cuenta; que pequeños músculos, cuya función es estabilizar, tienen que hacer horas extras y sobreesfuerzo; que no somos tan eficientes como deberíamos y que tenemos que hacer mucho más esfuerzo, para tener peores resultados.

Pero no sólo son un problema por hacernos menos eficientes, sino porque hacer trabajar más de la cuenta zonas como la columna lumbar suele traducirse en lesiones y dolores. Después nos preguntamos por qué las lumbalgias (dolores en la zona baja de la espalda) son una de las principales razones de baja laboral en los países más desarrollados.

A ver si va a tener que ver con el número de horas que pasamos, en estos países, sentados a lo largo de nuestra vida…

Solución

Como vemos, sentarnos siempre en la misma postura es un problema muy grande. Y si esa postura promueve la inactividad, nos evita usar toda la longitud de nuestros músculos y «anula» uno de los músculos principales para mantener la postura y mover las piernas, pues mucho peor.

Siendo realistas, en casi cualquier trabajo vamos a tener que pasar muchas horas sentados en una silla.
Habrá quien pueda pasar parte de su jornada trabajando de pie, pero aún no es una opción para la mayoría.

Pero sí podemos reducir el tiempo que pasamos sentados en sillas el resto del día. Reducir ese tiempo es casi más importante que añadir ejercicios o actividades físicas.

> *Pensemos en la comida.*
> *Imaginemos una persona que come todos los días pizzas, hamburguesas y helados. Añadir una ensalada de vez en cuando no va a reducir el número de hamburguesas y helados que se ha comido.*

Para ello podemos cambiar la forma en la que hacemos algunas de las actividades.

Podemos ver la tele, jugar con nuestros hijos, amigos o mascotas en el suelo. Comer o usar el ordenador en una mesa baja, sentándonos en el suelo, cojines o taburetes.

Por otro lado, dentro de las horas que tenemos que pasar sentados en sillas, lo ideal es que pasemos el menor tiempo posible en la misma postura.

Recordemos que no hay una postura perfecta o que nos evite problemas, sino el hecho de no pasar demasiado tiempo en la misma postura.

Cruzar una pierna, luego la otra, apoyarnos en el respaldo de la silla, mantenernos erguidos sin apoyo, curvar la espalda, estirarla, estirar y elevar las piernas, ponerlas debajo del asiento, cambiar la altura de la silla…
Son menos opciones de las que da sentarse en el suelo, pero sí que podemos añadir algo de variabilidad a nuestra forma de sentarnos.

Estos pequeños movimientos, aunque no parezcan gran cosa, mantendrá nuestro sistema más activo y reducirá agarrotamientos y tensiones musculares.

Cuánto

Pues, como en el caso de caminar: mientras más, mejor.

Aunque no se trata tanto de añadir, sino de cambiar.

Mientras más tiempo podamos cambiar de estar sentados en una silla por estar en movimiento o sentarnos en el suelo, mucho mejor.

La clave ahí, **cambiar tiempo sentados en silla, por tiempo sentados en el suelo**.

Cómo

Aprovechando dos de las ventajas que tiene sentarse en el suelo:
- El suelo es incómodo.
- Existen casi infinitas formas de sentarse en el suelo.

La incomodidad del suelo va a ser nuestra guía. Será quién nos diga cuándo toca moverse y qué parte necesitas mover más.

Al principio la incomodidad será mayor. No estamos acostumbrados a esas posturas, ni al contacto del suelo duro. Pero, poco a poco encontraremos posturas más cómodas y soportaremos mejor la presión contra nuestra piel.

Es importante recordar que no estamos limitados a las típicas posturas básicas. Todo vale. Cualquier postura será buena.

Les dejo algunos ejemplos, para que vayan ampliando su abanico de opciones, pero procuren explorar siempre nuevas posiciones.



Progresión

Otro aspecto importante es hacerlo de forma progresiva.

Al igual que con el caminar o colgarnos de las manos, lo importante es la frecuencia, la constancia y crear hábitos, no la intensidad.

De nada nos sirve pasar una hora en el suelo duro, en una posición incómoda o que, incluso, nos duela.
Conseguiremos una mejor adaptación si repartimos ese tiempo a lo largo del día y si empezamos con las posiciones que nos resulten menos incómodas.

No pasa nada por usar ayudas externas al principio.

- Sentarnos en un escalón si no somos capaces de ponernos de cuclillas.
- Poner un cojín para sentarnos de rodillas sobre los talones.
- Apoyar la espalda en la pared.

Cualquier ayuda que nos permita pasar más tiempo en posturas que no solemos adoptar nunca, será útil.
Por un lado reducirá las probabilidades de abandonar y por otro progresaremos más rápidamente. Aunque pueda parecer lo contrario.

Cuclillas

La posición de cuclillas, también conocida como «sentadilla profunda», técnicamente no es «sentarse en el suelo», pero casi. Y es una postura natural de descanso del ser humano.



Debido a las limitaciones creadas por años de pasar muchas horas sentados en sillas y a usar un calzado que vuelve rígidos nuestros tobillos, ponerse de cuclillas apoyando los talones en el suelo, es casi imposible para mucha gente (en occidente).

Poder ponernos en esa posición requiere una buena movilidad de tobillo, rodilla y cadera, así que es una buena forma de comprobar la salud de dichas articulaciones. Además de una buena forma de trabajar para mejorarla.

Si a eso le sumamos que, cada vez que bajamos y subimos de esa posición, estamos moviendo algunos de los músculos más potentes y grandes que tenemos, en toda su extensión (hacemos una sentadilla), tenemos un buen objetivo que conseguir.

Pero como muchos no podremos ponernos en esa posición, lo mejor es empezar por otras que nos vayan preparando.

Mi recomendación es acumular tiempo sentados en un escalón, acera, bordillo o cualquier sitio bajito que encontremos.



Es una posición muy parecida, pero no tenemos que sujetar el peso nosotros, eso lo hará más fácil. Además, nuestro sistema nervioso lo verá menos peligroso y se relajará, dejándonos doblar más las articulaciones.

Empecemos simplemente sentándonos así mientras leemos el Whatsapp, hablamos por el móvil, leemos un libro, etc.

A medida que nos vayamos encontrando cómodos, iremos buscando estar con la espalda más recta y los pies más cerca del asiento. Y si podemos, buscar asientos cada vez más bajos.

Esto podemos combinarlo con ponernos de cuclillas, pero con la espalda apoyada en la pared.



De esta manera, volveremos a quitar el peso de la ecuación y podremos acumular más tiempo. Además, podremos bajar más.

La clave está en sumar minutos, repartidos a lo largo del día, en estas posturas. De esta forma estaremos dando un estímulo frecuente a las articulaciones y al sistema nervioso, para que se vayan adaptando.

También puede ayudar ponerse de cuclillas, pero sujetando algo con las manos, enfrente del pecho, para hacer contrapeso. No tiene que ser algo muy pesado. Puede valer una botella de agua o un libro grueso.

Algo que suele frenar nuestro progreso es la rigidez de los tobillos. Hay diferentes ejercicios que podemos hacer para mejorar este problema, pero ciertas formas de sentarnos en el suelo pueden ayudarnos también.

Por ejemplo, sentarnos de rodilla sobre los talones.

De rodillas

Otra postura que suele dar problemas a mucha gente es ponerse de rodillas sobre los talones. Ya sea apoyando los empeines o la punta de los dedos en el suelo.



También es una postura bastante natural en el ser humano y muy usada en algunas culturas, pero el uso de zapatos rígidos y algo de tacón durante años, junto con la falta de costumbre, hace que nos cueste mucho.

Ir progresando para volver a sentarnos así nos devolverá una opción más a la hora de sentarnos, pero también mejorará nuestros pies y tobillos.

Nuestros pies están tan acostumbrados a caminar por superficies planas que rara vez pierden los 90º. Salvo que llevemos tacones, que cambia un poco dicho ángulo.

El resultado es un tobillo que no se flexiona hacia arriba (dorsiflexión), ni hacia abajo (flexión plantar), más que unos pocos grados.
Esos grados que nos faltan son cruciales para muchos movimientos como caminar, correr, saltar, subir cuestas, hacer sentadillas, etc.

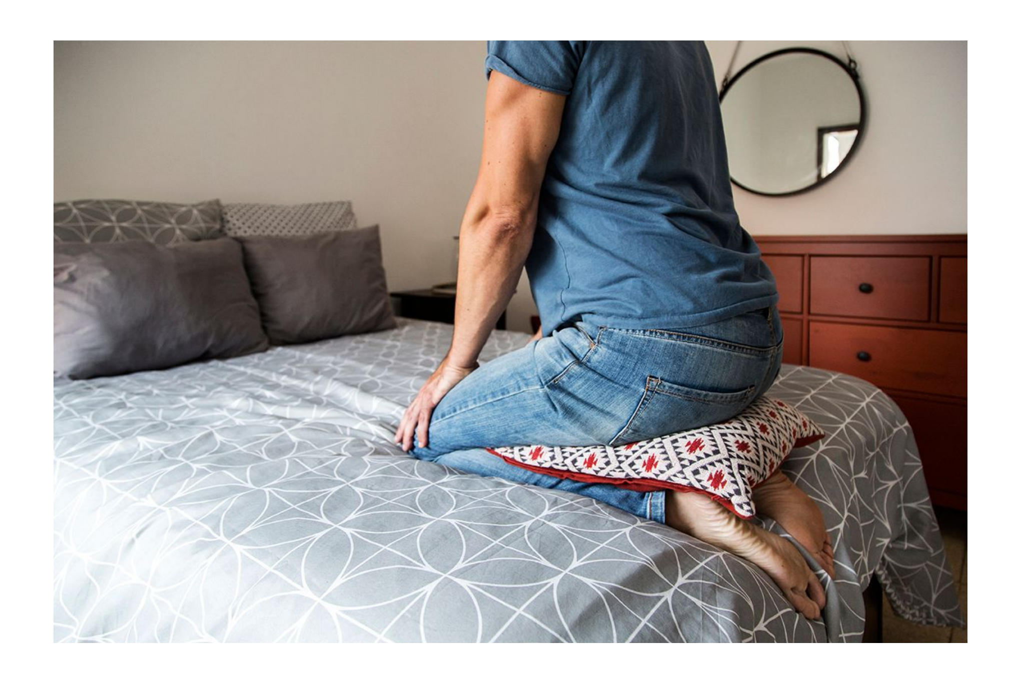
Practicar la posición «de rodillas» nos puede ayudar a mejorar un poco esta situación y darle un estímulo necesario a nuestros pies y sus dedos.

Pero, como siempre, mejor ir poco a poco y de forma progresiva.

En el caso de que duela la postura, recomiendo hacerlo en la cama. Al ser una superficie muy blanda, nos permitirá apoyarnos sin ejercer demasiada presión.

En caso de que siga molestando, podemos quitar peso inclinando el tronco para adelante y apoyándonos con las manos en los muslos o la cama.

Si el problema es que tenemos mucha tensión en los muslos o las rodillas, podemos poner un cojín debajo del culo. E ir poniendo objetos más finos (una toalla doblada, sin doblar, etc), hasta que consigamos sentarnos directamente sobre los talones.



Esto es especialmente útil para personas con problemas de dolor en la rodilla (tendinopatía en el tendón rotuliano o condromalacia rotuliana, por ejemplo), porque la tensión de los cuádriceps suele crear o empeorar el problema. Pero ir ampliando la longitud de los músculos liberará mucha tensión de las rodillas.

Eso sí, con calma, sin dolor y progresivo.

Si lo que nos molesta es el empeine o los dedos de los pies, podemos dejar los dedos por fuera de la cama (como en la foto). Esto quitará parte de la tensión y nos permitirá aguantar más tiempo sin tanta molestia.

Con el tiempo podremos ir metiendo los dedos en la cama, hasta que estén completamente dentro.

Iremos progresando muy poco a poco, pero si somos constantes, progresaremos mucho. Y en menos tiempo del que conseguiremos de otras formas, nos encontraremos cómodos en esas posturas en el suelo duro.

En la variedad está la clave

Aunque poder conseguir estar cómodos en posturas como «cuclillas» o «de rodillas» es algo a lo que deberíamos aspirar, no debemos obsesionarnos con dichas posturas.

La ventaja del suelo es la cantidad de opciones que tenemos y nos va a beneficiar mucho aprovechar todas esas opciones.

Con las piernas cruzadas, estiradas, juntas, separadas, una pierna delante y otra detrás, en un cojín, apoyados en la pared… todas las posturas nos aportarán estímulos que nuestro cuerpo necesita.

Y no nos dejemos limitar por las posturas conocidas o por el mismo suelo. Experimentemos y exploremos opciones.
Si el suelo es muy duro aún para nosotros, podemos subir los pies al sofá y convertirlo en una versión blanda del suelo. No pasa nada.

Pongámonos la vida fácil y empecemos de la manera que nos resulte más sencillo. Mientras más lo hagamos, más fácil nos parecerá y nos apetecerá.

Algo que puede ayudarnos es cambiar nuestro entorno para que nos invite más a usar el suelo. Por ejemplo:

- Tener menos sillas, sillones o sofás.
- Poner alguna alfombra cómoda que invite a sentarse en ella.
- Cambiar sillones por cojines grandes.
- Tener alguna mesa baja para comer o usar el ordenador.
- Tener alguna habitación sin muebles donde sentarse.

Pero lo más importante es no darle muchas vueltas y empezar ya. Prueben a sentarse ya en el suelo o en sitios más bajos.

Resumen y conclusiones

El principal problema del sedentarismo es que nos especializamos en ciertas posturas y movimientos que hacemos continuamente.

Esa sobre-especialización, nos hace estar muy adaptados a unos pocos movimientos y posiciones, pero muy desadaptados del resto.

Esto es un problema porque la adaptación a movernos poco implica atrofia muscular, rigidez en articulaciones, peor funcionamiento del sistema nervioso, peor funcionamiento del cerebro y todos los problemas que se generarán a partir de ahí.

Para minimizar estos efectos **debemos movernos más, pero también debemos movernos de formas más diversas**.

Y debemos evitar pasar demasiado tiempo en la misma postura.

Da igual lo biomecánicamente o ergonómicamente perfecta que sea una postura, que si pasamos mucho tiempo en ella, creará problemas.

En la vida moderna es casi imposible no pasar tiempo sentados todos los días, pero hay dos medidas que podemos tomar para paliar sus efectos:

- En el tiempo que obligatoriamente tenemos que estar sentados (estudio, trabajo, en el coche...), evitemos estar siempre en la misma posición.
- En el resto del tiempo, busquemos alternativas: caminar, estar de pie o sentarnos en el suelo.

Ahora, para empezar a ser menos sedentarios, o que el sedentarismo nos afecte menos, estas son **mis tres recomendaciones**:

- **Caminar más**.
- **Colgarnos más de las manos**.
- **Sentarnos más en el suelo**.

Pero eso es sólo el principio del viaje. Con estas tres simples actividades mejoraremos mucho nuestra salud y aumentaremos nuestra capacidad de movernos.

A partir de ahí podremos enfrentarnos a nuevos retos con más confianza.

¡Anímense y empiecen el camino con estos tres simples pasos!

Ampliar información

Con este libro he pretendido resumir la información más importante que suelo compartir en mi blog (juanjeojeda.com), de la forma más práctica posible.

He querido explicar los porqués, pero es difícil explicar ciertos aspectos de la biología humana sin extenderse más. Por esto voy a listar aquí una lista de temas que se tratan en la guía, pero en los que no se profundiza.

La lista irá acompañada de referencias a artículos del blog en donde los explico con más detalles.

- **Adaptación**
  - https://juanjeojeda.com/estas-entrenando-y-no-lo-sabes/
  - https://juanjeojeda.com/lo-que-haces-mucho-vs-lo-que-haces-poco/
  - https://juanjeojeda.com/porque-el-musculo-fortalece-antes-que-el-tendon/
- **Pie**
  - https://juanjeojeda.com/pronador-supinador/
  - https://juanjeojeda.com/como-elegir-zapatos-saludables/
  - https://juanjeojeda.com/fortalece-los-pies-y-sus-dedos/
- **Caminar**
  - https://juanjeojeda.com/caminar-para-la-salud/
  - https://juanjeojeda.com/salud-cardiovascular-mucho-mas-que-el-corazon/
  - https://juanjeojeda.com/caminar-con-los-pies-rectos/
- **Cadera**
  - https://juanjeojeda.com/la-cadera-esa-gran-desconocida/
  - https://juanjeojeda.com/la-cadera-segunda-parte/
  - https://juanjeojeda.com/evita-dejar-caer-la-cadera/
- **Hombros**
  - https://juanjeojeda.com/hombros-saludables/
  - https://juanjeojeda.com/ejercicio-para-hombros-rigidos/
  - https://juanjeojeda.com/controla-tus-escapulas/
  - https://juanjeojeda.com/movimientos-tras-nuca/
- **Postura**
  - https://juanjeojeda.com/existe-el-ejercicio-o-la-postura-correcta/
- **Sistema nervioso**
  - https://juanjeojeda.com/como-nos-protege-nuestro-cerebro/
  - https://juanjeojeda.com/propiocepcion-tenemos-que-tocarnos-mas/
  - https://juanjeojeda.com/mapa-mental-de-nuestro-cuerpo/
  - https://juanjeojeda.com/sensacion-vs-percepcion/
- **Movilidad**
  - https://juanjeojeda.com/debemos-estirar-los-musculos-acortados/
  - https://juanjeojeda.com/enfoque-articulacion-por-articulacion/
  - https://juanjeojeda.com/primer-paso-para-mejorar-la-movilidad/

    - https://juanjeojeda.com/mejorar-la-movilidad-del-tobillo/
    - https://juanjeojeda.com/psoas-acortado/
- **Dolor**
    - https://juanjeojeda.com/entendiendo-el-dolor-i/
    - https://juanjeojeda.com/entendiendo-el-dolor-ii/
    - https://juanjeojeda.com/dolor-de-espalda/
- **Estrategias**
    - https://juanjeojeda.com/aplica-pareto-a-tu-vida-y-tus-entrenamientos/
    - https://juanjeojeda.com/sedentarios-anonimos/
    - https://juanjeojeda.com/work-in-progress/
    - https://juanjeojeda.com/planifica-imprevistos/

Agradecimientos

Me gustaría agradecer su tiempo y apoyo a toda la gente que lee mis artículos en el blog y en Facebook. Su apoyo me ha ayudado a seguir con este proyecto de intentar divulgar conocimientos sobre el cuerpo humano y sobre cómo minimizar los efectos del sedentarismo.

Sus dudas y comentarios me han ayudado a motivarme y a mantenerme curioso.

También a mis clientes, porque de ellos aprendo mucho cada día y son fuente incansable de inspiración para nuevos artículos. Y para seguir aprendiendo.

Por supuesto, también a mi familia y amigos, que «soportan» (y apoyan) mi obsesión, mi falta de tiempo para quedar y mi costumbre de ponerme de cuclillas cada dos por tres.

Y, por último, a Maui, que además de apoyarme y animarme muchísimo, ha sido una gran ayuda para corregir erratas y pasar un control de calidad a mis textos.